

EXTRAS IM JULI

SOMMERFEST

Cafeteria, Grill, kühle Getränke, Schönes
Gebrauchtes, Kasperletheater,
Kinderflohmarkt, Jugendrotkreuz,
ausführliche Programminformationen

Sonntag, 6.7.2025
10-17 Uhr

Vernissage

Acrylfarben auf Leinwand von Ellen Kolter
Freitag, 18.07.2025 um 17:00 Uhr

3er-Workshop: QiGong, XiXiHu und TaiJi

Sonntag, 27.07.2025 von 10:30 – 13:30 Uhr

Aquagymnastik

Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags

Wandertermine **Treffen immer 15 Minuten vor** **Abfahrt/Aufbruch**

07.07.2025:

Wanderung in der Wahner Heide, Mittag in
der Waldwirtschaft Heidekönig, Abfahrt um
09:27 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1
Richtung Köln, ca. 12 km

09.07.2025:

Wanderung nach Dellbrück, Mittag im
Restaurant La Dolce Vita, Aufbruch um
10:00 Uhr vom Refrather Treff, ca. 13 km

16.07.2025:

Wanderung in Altenberg, Mittag im
Restaurant Wißkirchen, Abfahrt um 10:13
Uhr von der Bushaltestelle Steinbreche, ca.
13 km

30.07.2025

Große Runde um den Kahnweiher in Köln,
Mittag im Restaurant Alt Melaten, Abfahrt um
09:19 von der Haltestelle Refrath Linie 1
Richtung Köln, ca. 7 km

Es kann Änderungen im Programm geben
– bitte ggf. dienstags im Treff nachfragen

Willkommen im

Refrather Treff

PROGRAMM

JULI 2025

Steinbrecher Weg 2
51427 Refrath
Telefon: 02204 67814
info@treff-refrath.de

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **14.07.** (nä. 4. August)
10:00 Gymnastik
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)
11:00 Qi Gong
12:00 Qi Gong
11:45 Spanisch: Fortgeschrittene/Konversation
15:00 Geselliges Tanzen
15:00 Spielenachmittag
15:00 KunstTreff
15:00 Schach – **alle 14 Tage**
15:00 Näh-Treff
17:00 Yoga (Z)
18:30 Yoga (Z)

Dienstag

09:20 Gymnastik
10:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:30 Englisch für Fortgeschrittene (B1)
10:30 Französisch: Initiation à la conversation
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald
12:15 Spanisch: Aufbau und Wiedereinsteiger
12:00 REHA-Sport
13:00 REHA-Sport
14:00 REHA-Sport
14:00 Bridge
14:00 Spaziergang bei Wind und Wetter
17:00 Spanisch fortgeschrittene Anfänger
17:00 Spätlese
17:15 Wirbelsäulengymnastik
18:20 Wirbelsäulengymnastik
19:30 Biodanza

Mittwoch

09:00 Denkwerkstatt - **NEU**
09:00 Yoga (Z)
10:00 Wandergruppe:
Treffpunkte siehe Rückseite
10:00 Kreatives Gestalten
10:30 Qi Gong
10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
11:30 Büchertausch
14:00 Skat, Bridge, Doppelkopf
17:00 Literaturkreis: **Michael Köhlmeier,**
Das Philosophenschiff 16.07.

Ausblick

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Von der einfachen, kostenlosen Nutzung bis
zur anspruchsvollen Anwendung
Freitag, 01. August 15:00 h

SOMMERPAUSE **11.8.25 – 22.8.25**

Theaterkurs

Start 2.9.2025 immer dienstags 15 Uhr

Donnerstag

09:15 REHA-Sport
10:15 REHA-Sport
10:30 English Conversation
10:30 English Conversation Advanced
11:15 Sitzgymnastik
15:00 Chor Stimmband
15:00 Erzählcafé **17.07.2025**
16:30 Rund um den Rücken mit Ela
17:30 TaiJi

Freitag

09:15: Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
11:45 Integrale Sitzgymnastik
15:00 Spielenachmittag
15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **11. und 25.07.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

Sonntag

15:00 Boule

(Z) Zertifizierte Angebote sind Angebote, die von der Krankenkasse bezuschusst werden.